

パクパクだより

2009年
5月

明照保育園

目に眩しい新緑の木々に誘われて郊外に出かけると、気持ちよさそうに空を泳ぐこいのぼりの姿を見ることができます。子どもの健やかな成長を願い、お祝いする風習は後世にも伝えて生きたいものです。こいのぼりを辞書で調べてみたところ、夏の季語とありました。確かに暦の上では立夏（今年は5月5日）を過ぎれば夏になります。寒暖の差があり、体調を崩しやすい時期でもあるので、規則正しい生活をして健康管理を心がけましょう。



かんしゃ 感謝のことば いただきます！ ごちそうさま！



作ってくれた人に感謝



農業、水産業、食品を
運搬する方々などに感謝

食事のあいさつといえば、「いただきます」と「ごちそうさま」ですね。驚くことに、英語ではこのあいさつが無いそうです。食事のあいさつが無い食事は、何だか味気なく、寂しい感じがするのは私だけでしょうか？
ところで皆さんは、このあいさつを誰に対して言っていますか？食事を作ってくれた人？一緒に食べる人？食事そのものに対して？農家の方？自分自身に？
考えてみると、とても短い言葉の中に、意味深く、また多くの感謝の意味が含まれていることが分かります。

食べることは、生きることそのものです。食べることに感謝することを通して、人は一人で生きているのではなく、多くの方々の努力や、生き物の命のおかげで生かされていることに気付くことができます。普段は意識をしていなくても、この言葉には、知らず知らずのうちに自分を元気にしてくれるような、不思議な力が宿っています。
食事の時間を楽しくしてくれ、また、思いやりに溢れたこのあいさつを、子どもにも大切に受け継いでいきたいと思います。

いただきます



ごちそうさま

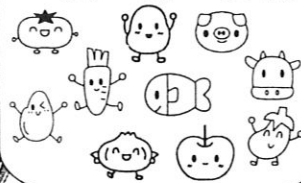


お店屋さんへ感謝



自然の恵みに感謝

食べ物に感謝



今日一日に感謝



材料（4人分）と作り方

鶏胸肉	40g
にんじん	中 1/2 本
ふき	1 本
乾燥ひじき	4g
油揚げ	1 枚
しょうゆ	大さじ 1
みりん	小さじ 2
塩少々	
油	適量

1. ふきは板ずりをしてさっと茹で、冷水に取って皮をむき、小口切りにする。油揚げは油抜きし、千切り状に細かく刻んでおく。にんじんは千切りに、乾燥ひじきは水で戻しておく。
- ※ 板ずり方法：ふきをまな板にのせ、塩を多めにふり、両手のひらで押さえながら転がす。
2. 鶏肉、野菜などの材料を適量の油で炒める。油が回ったらみりん、しょうゆ、水少々を入れて煮含め、塩少々で味を整える。
3. ごはんに具を混ぜたら出来上がり！！
- ※ グリンピースやさやえんどうなどを散らすと彩りがよくなります。

おやこでいようり

5がつのメニュー



ふきとひじきの
ませごはん